

# 改良型 盆底优化 训练疗法

主审 孙颖浩 院士  
主编 施国伟 王阳贇



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



改良型

# 盆底优化 训练疗法



主审 孙颖浩 院士

主编 施国伟 王阳贇

编者 史朝亮 王 芳

焦 伟 王 营

人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

改良型盆底优化训练疗法 / 施国伟, 王阳贇主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25653-7

I. ①改… II. ①施…②王… III. ①女性-骨盆底-功能性  
疾病-运动疗法 IV. ①R711.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 300847 号

人卫智网 [www.ipmph.com](http://www.ipmph.com) 医学教育、学术、考试、健康,  
购书智慧智能综合服务平台  
人卫官网 [www.pmph.com](http://www.pmph.com) 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

## 改良型盆底优化训练疗法

主 编: 施国伟 王阳贇

出版发行: 人民卫生出版社 ( 中继线 010-59780011 )

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 5

字 数: 79 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25653-7/R · 25654

定 价: 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

( 凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换 )



## 专家委员会名单

(按姓氏汉语拼音为序)



白 强 蔡志康 陈 方 陈 捷 陈伟东 陈亚萍  
方祖军 傅 强 高国兰 葛 环 郭剑明 何家扬  
胡 青 黄陶承 姜书传 冷 静 李建华 李香娟  
梁朝朝 廖利民 刘智勇 吕坚伟 潘慧仙 邵 远  
沈 宏 王东文 王建龙 卫中庆 文 伟 吴登龙  
吴氢凯 吴士良 徐智慧 许克新 杨 浩 杨剑辉  
俞弘颀 张丽文 张耀光 张正望 郑军华 周任远  
邹春芳

## 主审简介



孙颖浩  
院 士

中国工程院院士,973首席科学家。现任海军军医大学(第二军医大学)校长兼泌尿外科中心主任,全军前列腺疾病研究所所长,全军泌尿与生殖系统疾病研究重点实验室主任。兼任亚洲泌尿外科学会前任主席、中华医学会泌尿外科分会主任委员、中国医师协会泌尿外科医师分会候任会



长、中国医师协会医学机器人医师分会候任会长、中国医学装备协会泌尿外科分会主任委员、全军泌尿外科专业委员会主任委员、上海市科学技术协会副主席、上海市医学会副会长等学术要职。创办 *Asian Journal of Urology* ,并担任《中华泌尿外科杂志》主编。

擅长泌尿系统肿瘤(尤其是前列腺癌)、结石的诊治及微创泌尿外科技术的应用与创新,以第一完成人获国家科技进步奖一、二等奖等及省部级奖共 13 项;获国家发明专利 19 项、实用新型专利 26 项;获国家“973”、国家杰出青年基金等资助 26 项。以第一或通讯作者在 *Nature Genetics*、*Nature Medicine* 等国际著名期刊上发表 SCI 论文 158 篇,主编专著 14 部。荣获国际抗癌协会“Alexander Savchuk 肿瘤研究奖”、何梁何利基金科学与技术进步奖,吴阶平医药创新奖,吴阶平-保罗·杨森医学药理学奖。并获 *Lancet* (柳叶刀)杂志人物专访。

## 主编简介



施国伟  
主任医师

复旦大学附属上海市第五人民医院泌尿外科主任。复旦大学泌尿外科研究所副所长，中国中西医结合学会泌尿外科分会性与生殖学组副组长，亚洲男科学会委员，亚洲男科学会指南编写委员会委员，中华医学会行为医学分会科普组委员，中国医师协会整合医学分会整合盆底专业委员会委员，



中国医疗保健国际交流促进会康复医学分会盆底康复组组长,上海市中西医结合学会泌尿男科分会委员,上海市激光学会泌尿外科分会委员,上海市医学会临床流行病学与循证医学分会委员,上海市医学会激光专业委员会委员,上海市中医药学会男科分会委员,《中华腔镜泌尿外科杂志(电子版)》编委,《中华男科学杂志》编委,上海市闵行区医学会理事,闵行区领军人才,上海市施国伟劳模创新工作室创始人。

擅长泌尿系结石、肿瘤、梗阻、盆底等疾病的诊断与治疗,在泌尿外科微创手术方面特别是腹腔镜手术、经尿道激光手术、尿失禁等手术方面颇有造诣。在专业杂志上共发表论文 52 篇,SCI 论文 8 篇,主编出版著作 4 部,获得国家专利局授权发明专利 3 项,实用新型专利近 50 项,实现临床转化 2 项。主持完成市级课题 2 项。获上海市医学科技成果奖 1 项,上海市优秀发明选拔赛银奖和铜奖各 1 项,国际发明展览会金奖 1 项,闵行区科技进步三等奖 2 项。

2015 年 4 月被上海市人民政府授予 2010—2014 年度“上海市先进工作者”光荣称号。2017 年 1 月荣获上海市首届区域名医称号。



## 主编简介



王阳贇  
主治医师

博士研究生,2013年硕士毕业于复旦大学上海医学院,目前任上海市医学重点专科复旦大学附属上海市第五人民医院泌尿外科、盆底及男科疾病诊疗中心主治医师、培训师;国家公共营养师;东方舞培训师;“私密花园”专病主诊医师;盆底优化训练公益项目负责人。中国性学会男性生殖分会青年

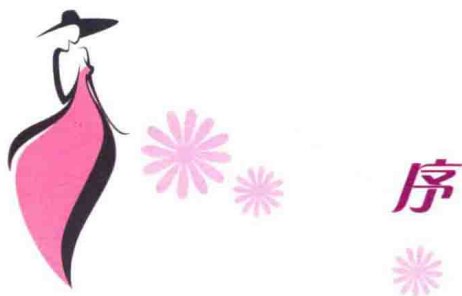


委员,中国老年学和老年医学会妇科分会盆底学组委员,中华医学会上海男科分会内分泌学组委员,《转化医学电子杂志》青年编委, *Translational Surgery* 青年编委,上海盆底疾病诊治南联盟秘书,上海市科普作家协会会员。任上海粉玫瑰关爱女性公益组织“爱心专家医生”。作为 3 项盆底、性功能保护手术技术的创造者,擅长尿失禁、盆底器官脱垂等盆底重建、男性外生殖器整形、女性外生殖美型等微创手术;男性/女性性功能障碍、各类尿频尿急排尿困难等下尿路症候群,泌尿系统感染、间质性膀胱炎,盆腔疼痛综合征的诊疗、盆底功能评估、恢复性训练、康复治疗及排尿功能障碍神经调控。

目前已获国家专利授权 42 项,实现临床转化 2 项,手术技术革新 3 项,国家著作权授权 10 项;主持盆底及性功能障碍方向科研课题 2 项,其中,金奖作品“一种阴囊术后包扎设备”平均缩短住院天数 1.6 天,伤口感染率下降 22%,住院单次总费用减少 946.4 元,并有效提升患者满意度。医疗特色方面,独创完全自主知识产权“贛式盆底优化训练疗法”获国家著作权授权并成熟应用于临床。作为团队核心成员经过多年努力,盆底中心被授予欧洲生物反馈协会中国培训中心,已协助外省多个盆底中心开展盆底康复项目及培训专科医师、

治疗师。2016年改良尿失禁手术术式,走进“超微创”时代并缩短手术时间。开设国内首个“私密花园”女性性功能专病门诊。同年成立幸福学校并开展“两性同治”两性健康教育项目。2017年组建专家团队启动“阳光青团讲堂——青春健康教育进校园”医校共建特色项目。开设周五下午私密花园门诊手术日,整合整形外科及功能男科技术精细个体化手术方案。接受中国妇女报、中华女性网、上海电视台、上海热线、媒体采访、上海报业集团-海上名医、世界医疗网、闵行报、闵行电视台等专访及采访。

荣获第九届国际发明展览会金奖、首届中国(上海)发明展览会金奖、银奖各一项、获第二十八届上海市优秀发明选拔赛银奖、“科技创新英才”、“上海市医苑新星健康讲师”及“复旦大学上海医学院十大优秀青年医师”称号等。



随着盆底功能障碍性疾病的发病率逐渐上升,不少患者深受其苦,虽不至于危及生命,但严重影响了生活质量。这其中便包含尿失禁、盆腔器官脱垂,下尿路症状、便失禁、排尿困难、排便困难及性功能障碍等。如何让老百姓认识盆底疾病、正

视盆底疾病及治疗盆底疾病,本书趣味性地作了详细阐述。

由复旦大学附属上海市第五人民医院盆底及男科疾病诊

疗中心编写的《改良型盆底优化训练疗法》搜集了大量一线临床资料,充分反映了当前盆底疾病的最新进展,并且在医疗特色方面,将盆底康健同“治未病”理念相关联,独创具有完全自主知识产权的“贗式盆底优化训练疗法”获国家著作权授权并成熟应用于临床,是目前盆底功能障碍疾病行为治疗中的新突破与新进展。盆底疾病临床治疗中最基本、最经济的一线治疗方法为行为治疗—盆底肌训练,但患者依从性低,导致临床疗效一般。为解决这个难题,施国伟教授建议王阳贗把她的特长东方舞与盆底行为治疗结合起来。这是一个全新有创造力的领域,大胆的探索带来的全新挑战也得到了可喜的成果。本书第一部分介绍了盆底疾病的基础知识,第二部分介绍了改良型优化盆底训练疗法。

王阳贗“这样一位年轻的女医生能否在这个领域坚持下去”一开始包括我在内,不少前辈同行都有点不看好,“但年轻人能够坚持儿时的理想,刻苦钻研、做事那股执着的劲儿让我们很欣慰,盆底疾病的治疗需要个体化、个性化的模式,需要建立从康复到手术的系统化治疗规范。上海市第五人民医院盆底团队在该领域的不断坚持与创新,“接地气”地让老百姓了解盆底、了解尿控,增进医患关系,提高患者生活质量,

是值得认可和赞赏的。

本书采用了诙谐幽默、生动活泼的语言,深入浅出地讲解患者最为关心的盆底疾病的诊疗问题,既有医学专业深度,内容翔实,具有科学性、先进性,又图文并茂、通俗易懂,非常实用。这是一本不可多得的、适合于患者及其家属学习的科普用书,且可供泌尿外科、妇科等盆底相关专业住院医师、盆底康复师及医学生等在临床工作中学习参考。

我热忱地向广大读者推荐此书。



# 序



相比癌症、心脑血管疾病等广为人知的健康问题，盆底功能障碍性疾病则令人感到陌生，也少有人关注其治疗和预防。尽管并不危及生命，但是由于缺乏早期干预，尿失禁、便失禁、阴道脱垂等症状往往发展到较为严

重的程度，极大地影响患者生活质量，降低幸福指数。因此，系统而通俗地向人们介绍盆底生理、盆底疾病以及预防治疗

等健康知识,有着极为重大的意义。

本书作者长期工作于盆底诊疗临床一线,有着丰富的诊疗经历与经验,深入了解患者实际困难;同时与妇产科、肛肠科等科室进行跨学科交流、合作诊治,对盆底疾病有着深刻且独到的理解。复旦大学附属上海市第五人民医院盆底中心团队将盆底功能障碍性疾病的知识以诙谐幽默的语言汇集在此书中,构成了本书的第一部分。此外,作者结合自身舞蹈功底及特长,创造性地将盆底肌训练的专业知识与优雅有趣的舞蹈艺术相结合,取得了“贗式盆底优化训练方法”的国家著作权,化机械枯燥的训练为趣味十足的舞蹈学习,攻破了患者训练依从性低、难以坚持的顽疾。经过数年的实践推广应用和调查总结发现,参与该舞蹈学习的患者盆底肌状况均得到相当程度改善,焦虑情绪亦得到很好的缓解,生活水平发生了质的飞跃。本书第二部分主要介绍了进一步优化后共计12式的舞蹈教程,简明易懂,兼具专业与通俗的特性,不仅为患者提供康复治疗与指导,更能提供预防性训练,可根据不同病情及程度个体化、个性化组合,可有效地控制疾病的发生和



发展。

这是一部通俗而精炼的科普读物,一部创新精神十足而又实用性兼具的指导教程。这样的一套创新型训练方法及青年学科团队向我们证明了,时代在进步,女性泌尿外科在发展。这群年轻人踏实、勤恳、富于创造力,正为女性泌尿外科医疗事业的发展注入崭新的活力,我感到很欣慰。

我诚挚地向你们推荐这本书,并祝愿所有人远离疾病的困扰。

